

ОПТИМИЗМ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА УСПЕШНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Оптимизм—пессимизм» является достаточно новой категорией для отечественных психологических исследований, поэтому обратим особое внимание на содержание, которое обычно вкладывается в понятия «оптимизм» и «пессимизм» [1, 4, 8].

Оптимизм рассматривается как такой личностный конструкт, который позволяет личности относиться к жизненным событиям, преувеличивая их положительные и преуменьшая их отрицательные стороны. *Пессимизм* — это противоположность оптимизму в том смысле, что он позволяет преувеличивать негативные и преуменьшать позитивные аспекты жизненных событий [1,4,8].

На сегодняшний день проблематика «оптимизма—пессимизма» разрабатывается преимущественно в следующих направлениях:

- оптимизм и надежда [2,6,7];
- оптимизм как фактор преодоления стресса (копинг-фактор) [12,21,23,25];
- взаимосвязь и взаимовлияние оптимизма и здоровья [11,13,15,16,17,24,30,32,33];
- оптимизм как желательное (профессионально важное) качество [18,22,27,28];
- роль оптимизма в учебном процессе [10,26,31];
- оптимизм в ситуации соревнования или ситуации игры [19,29,35];
- взаимодействие оптимизма и других психологических категорий [14,20,34,36].

Изучение оптимизма представляется актуальным по ряду причин.

Во-первых, общественное развитие с середины и, особенно, конца XX века характеризуется появлением и повсеместным распространением такого явления, как «эпидемия депрессии» [4]. В связи с этим исследования оптимизма как фактора, противостоящего данной тенденции, приобретают огромное значение.

Во-вторых, оптимизм является еще мало изученным конструктом в отечественной психологии, тогда как в мировой психологической науке эта категория занимает важное место наряду с такими понятиями, как «выученная беспомощность» (*learned helplessness*) и «надежда» (*hope*) [4]. На наш взгляд, использование данного психологического конструкта в отечественных психологических исследованиях может оказаться перспективным для решения ряда теоретических и практических задач.

В-третьих, в некоторых областях профессиональной деятельности (например, в страховании) оптимизм является одним из наиболее значимых профессионально важных качеств успешного работника и, следовательно, его измерение может оказаться полезным при исследовании потенциальной эффективности специалиста.

Цель данной работы состояла в изучении оптимизма у страховых агентов как фактора, влияющего на их успешность.

Метод и методики исследования

Говоря о *методе*, необходимо отметить, что работа носит характер корреляционного исследования [3]. Следовательно, в поле внимания, прежде всего, попадают взаимосвязи между рассматриваемыми конструктами.

Гипотеза исследования состояла в предположении, что оптимистичные участники исследования более успешны в работе, чем пессимистичные.

Выборка исследования включала 33 человека (3 мужчин и 30 женщин) в возрасте от 20 до 67 лет. Средний возраст участников — 47,6 лет. 32 человека работали в качестве страховых агентов, а 1 человек занимал должность руководителя агентской сети. 32 человека работали в компании только на должности страхового агента или руководителя агентской сети, а 1 человек совмещал в компании работу страхового агента с должностью руководителя подразделения. 24 человека работали в страховой компании (СК) «Гамма», 9 человек — в филиале СК «Гамма».

Использовались следующие *методики*:

1. Адаптированная нами методика «Опросник стиля атрибуции М.Зелигмана» (ASQ, или SASQ, «Seligman Attributional Style Questionnaire»).

В своей основе ASQ опирается на *концепцию стиля объяснения (attributional style)* М.Зелигмана. Под термином «стиль объяснения» понимается переменная внутреннего когнитивного толкования удач/неудач.

Стиль объяснения обладает следующими существенными чертами:

- используется для объяснения многих событий;
- описывается при помощи использования трех параметров (постоянство, широта, персонализация);
- проявляется в отношении как к удачам, так и к неудачам.

Существует два полюса «стиля объяснения»:

1. *Пессимистический* — толкование неудач как постоянных, универсальных, имеющих внутреннюю причину, а удач как временных, конкретных, имеющих внешнюю причину.

2. *Оптимистический* — присвоение неудачам временного, конкретного, внешнего характера, а удачам — постоянного, универсального и внутреннего.

В действительности эти крайние полюса мало достижимы, и говорить можно лишь о соответствующих *тенденциях*.

Поскольку в русскоязычной литературе не было такой версии методики, которая отвечала бы всем нашим требованиям, то был осуществлен *перевод* и *адаптация* ASQ. Кроме того, был проведен ряд дополнительных процедур по подготовке теста к работе: введены две параллельные формы (для мужчин и для женщин), создан бланк ответов, написана компьютерная программа по пересчету значений, введенных с бланка, в значения шкал опросника.

Тестирование по ASQ проводилось в групповом варианте в письменной форме в присутствии экспериментатора.

Результатом тестирования являлось получение значений для каждого респондента по 6 основным (постоянство отношения к плохим и хорошим событиям, широта отношения к плохим и хорошим событиям, степень персонализации плохих и хороших событий) и 4 итоговым (надежда, итог по плохим событиям, итог по хорошим событиям, окончательный итог) шкалам опросника (см. табл. 1).

Таблица 1.

Расшифровка обозначений по шкалам для «опросника стиля атрибуции» М.Зелигмана

Обозначение шкалы	Формула подсчета	Название и краткое описание
Основные шкалы		
PmB	—	Постоянство отношения к плохим событиям — оптимист воспринимает плохие события как временные; пессимист же считает плохие события постоянными.
PmG	—	Постоянство отношения к хорошим событиям — оптимист воспринимает хорошие события как постоянные; пессимист же считает хорошие события временными.
PvB	—	Широта отношения к плохим событиям — оптимист воспринимает плохие события как конкретные; пессимист склонен приписывать неудачам универсальный характер.
PvG	—	Широта отношения к хорошим событиям — оптимист воспринимает хорошие события как универсальные; пессимист приписывает удачам конкретный характер.
PsB	—	Степень персонализации плохих событий — оптимист воспринимает плохие события как внешние; пессимист воспринимает плохие события как внутренние.
PsG	—	Степень персонализации плохих событий — оптимист воспринимает хорошие события как внутренние; пессимист воспринимает хорошие события как внешние.
Итоговые шкалы		
HoB	PmB + PvB	Надежда — для оптимистов свойственна надежда, для пессимистов — безнадежность
B	PmB + PvB + PsB	Итог по плохим событиям — оптимистам свойственно низкое значение по данному показателю, пессимистам — высокое значение.
G	PmG + PvG + PsG	Итог по хорошим событиям — оптимистам свойственно высокое значение по этому показателю, пессимистам — низкое значение
G-B	(PmG + PvG + PsG) – (PmB + PvB + PsB)	Окончательный итог — демонстрирует широту того диапазона, в котором проявляется «оптимизм—пессимизм»; для оптимистов свойственны высокие значения, а для пессимистов — низкие.

2. Тест MMPI.

Для более глубокого понимания природы оптимизма мы посчитали необходимым провести его соотнесение с чертами личности.

Для решения данной задачи был выбран тест MMPI, поскольку именно данный тест обладает рядом таких особенностей, как «максимальная объективность», «валидность по внешнему критерию», «надежный контроль достоверности полученных результатов» [9. С.18].

В данной работе использовался русскоязычный вариант методики MMPI с компьютерной обработкой данных, производство — ГП «ИМАТОН», Санкт-Петербург, 2004.

Тестирование проводилось в групповом варианте в письменной форме в присутствии экспериментатора.

3. Методика «Групповая оценка личности» (ГОЛ) [5]. Это метод измерения личностных свойств путем учета мнения членов группы.

«Групповая оценка личности во многих отношениях напоминает экспертную оценку» [5. С.108].

Общепсихологическая сущность методики формулируется следующим образом: «ГОЛ, как и всякое представление, есть воспроизведенный (вторичный) образ объекта (человека в данном случае), полученный в прошлом опыте в процессе восприятия этого объекта (человека)» [5. С.110].

На *предварительном этапе* проведения ГОЛ участникам предлагалось выбрать на бланке от одного до трех качеств, характеризующих личность успешного работника, из списка (109 слов), составленного специально для этих целей на кафедре социальной психологии ЛГУ (слово «коммунистический» заменялось словом «идейный») [5. С.117-118]. Здесь же предлагалось добавить какие-то собственные качества. Также на данном этапе уточнялось, кто из респондентов в отношении кого из участников может выступать в роли «эксперта» («оценщика»).

Данные, полученные на предварительном этапе, применялись при конструировании *бланков оценки* индивидуально для каждого «эксперта»: подсчитывалось частотность выбора каждого из качеств и учитывалось, кого из своих коллег может оценить данный «эксперт».

На *основном этапе* «экспертам» предлагалось заполнить бланки оценки, то есть для каждого «оцениваемого» было необходимо отметить степень выраженности каждого из 30 качеств по 5-бальной шкале (от «1» — качество не проявляется никогда (почти никогда) до «5» — качество проявляется всегда (почти всегда)).

Оба этапа проводились в групповом варианте в письменной форме в присутствии экспериментатора.

В результате статистической обработки результатов для каждого респондента были получены оценки по каждому из качеств (30 оценок) и одна *общая интегральная оценка успешности*.

4. Измерение суммы доходов, заработанной специалистом за месяц.

Измерение суммы доходов, заработанной специалистом за месяц.

Мы исходили из предположения, что сумма доходов, заработанная специалистом за месяц, является одним из наиболее важных объективных критериев его успешности (эффективности). Действительно, для процветания компании не так важен механизм зарабатывания денег (здесь уместна метафора «черного ящика», используемая в когнитивно-бихевиоральном направлении), как сам факт их заработка.

Поэтому, абстрагируясь от более частных моментов, мы можем утверждать, что величина суммы доходов, заработанных специалистом за месяц, может служить индикатором его успешности. Нами

анализировались среднеарифметические показатели заработка за месяц, взятые из отчетности компании, и на основании этих данных участников исследования ранжировали по степени их успешности (от «1» — самый неуспешный, до «п» — самый успешный).

Исследование проводилось в несколько этапов:

1. Тестирование по методикам ММПИ, ASQ и ГОЛ.
2. Получение информации о суммах доходов, принесенных компании каждым из респондентов.
3. Анализ данных о личностных чертах и успешности работы в соотношении с величиной оптимизма.

Обсуждение результатов

Взаимосвязи между показателями методик ММПИ и ASQ

1. Получены значимые корреляции а) шкалы «F» ММПИ (валидность) со шкалами ASQ «PmB» (постоянство отношения к плохим событиям), «PsG» (степень персонализации хороших событий), «G» (итог по хорошим событиям), «G-B» (окончательный итог); б) шкалы «bPa» (паранойя) с «PmG» (постоянство отношения к хорошим событиям); а также в) шкалы «4Pd» (психопатия) с «PvB» (широта отношения к плохим событиям).

2. Получены значимые корреляции а) шкалы «L» (ложь) ММПИ со шкалами ASQ «PsG» (степень персонализации хороших событий) и б) шкалы «8Sc» (шизофрения) с «PvB» (широта отношения к плохим событиям).

3. Предполагаемые корреляции шкал ММПИ «2D» (депрессия) и «9Ma» (гипоманиакальность) со шкалами опросника стиля атрибуции не обнаружены.

Взаимосвязи между показателями методик ASQ и ГОЛ

Необходимо отметить, что статистически достоверные связи носят преимущественно отрицательный характер (кроме а) «технические знания по специальности» с «G» и «G-B», и б) «уверенность в себе» с «PvG»).

1. Выявлены значимые отрицательные корреляции «PmB» (постоянство отношения к плохим событиям) с такими характеристиками успешности, как «общая культура», «технические знания по специальности», «опытность в работе», «требовательность к себе», «гибкость», «сообразительность» и «творческое отношение к работе».
2. Имеются значимые отрицательные корреляции «PmG» (постоянство отношения к хорошим событиям) с показателями «чувство юмора»,

«самосовершенствование», «требовательность к себе», «общительность», «дипломатичность», «умение увлечь людей» и «личное обаяние».

3. Интересно, что «технические знания по специальности» отрицательно связаны с показателями ASQ (HoB) (надежда) и положительно с «G» (итог по хорошим событиям) и «G-B» (окончательный итог). Также представляет интерес, положительная корреляция между «уверенностью в себе» и «PvG» (широтой восприятия хороших событий).
4. Не выявлено корреляций шкал ASQ с общей интегральной оценкой успешности. Однако есть две тенденции, говорящие о связи этой категории со шкалами «PmB» (постоянство отношения к плохим событиям) и «PmG» (постоянство отношения к хорошим событиям).

Взаимосвязь показателей методик ASQ с результатами измерения суммы доходов, заработанной специалистом за месяц

Отметим, что статистически значимых связей для $p < 0,05$ не было обнаружено. Однако были найдены четыре тенденции при $r_{кр} = 0,37$ и $p < 0,05$: а) «сумма доходов» — «PvB» (широта отношения к плохим событиям) — $r = -0,32$; 2) «сумма доходов» — «HoB» (надежда) — $r = -0,31$; 3) «сумма доходов» — «B» (итог по плохим событиям) — $r = -0,33$ и 4) «сумма доходов» — «G-B» (окончательный итог) — $r = 0,34$.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод, что оптимизм — это сложное явление, важнейшей составной частью которого является способность к преодолению стресса (копинг).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большая советская энциклопедия: В 30 т. Т. 18: НИККО-ОТОЛИТЫ/Под ред. А. М. Прохорова. 3-е изд., доп. — М.: Советская энциклопедия, 1974.
2. Горбатков А.А. Шкала надежды и безнадёжности для подростков: некоторые аспекты валидности. // Психологическая наука и образование. — 2002. №3. С.89-103.
3. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. 2-е изд., доп. — СПб.: Питер, 2002.
4. Зелигман М.Е.П. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день: пер. с англ. — М.: «Вече», 1997.
5. Методы социальной психологии / Под ред. Е. С. Кузьмина; В. Е. Семенова. — СПб: Изд-во ЛГУ, 1977.
6. Муздыбаев К. Измерение надежды (статья вторая). // Психологический журнал. 1999. №4. С.26-35.
7. Муздыбаев К. Феноменология надежды (статья первая). // Психологический журнал. 1999. №3. С.18-27.

8. Словарь русского языка: в 4 т. Т. 2: К - О/РАН, Ин-т лингвистических исследований; Гл. ред. А. П. Евгеньева; Ред. II тома А. П. Евгеньева, Г. А. Разумникова. 4-е изд., стер. — М.: Рус. яз., 1999.
9. Соломин И.Л. Личностный опросник ММРІ: методическое руководство. — СПб: ГП «ИМАТОН», 2002.
10. Akin-Little K. A. et al. A Preventative Model of School Consultation: Incorporating Perspectives From Positive Psychology. // *Psychology in the Schools*, Vol. 41(1), Jan 2004. Special Issue: Positive Psychology and Wellness in Children. pp. 155-162.
11. Bain G. H. et al. Quality of life in healthy old age: Relationships with childhood IQ, minor psychological symptoms and optimism. // *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, Vol. 38(11), Nov 2003. pp. 632-636.
12. Baldwin D. R. et al. Optimism and stress: An African-American college student perspective. // *College Student Journal*, Vol. 37(2), Jun 2003. pp. 276-285.
13. Brissette I. et al. Observer ratings of health and sickness: Can other people tell us anything about our health that we don't already know? // *Health Psychology*, Vol. 22(5), Sep 2003. pp. 471-478.
14. Chambers J. R. et al. Egocentrism, Event Frequency, and Comparative Optimism: When What Happens Frequently Is "More Likely to Happen to Me". // *Personality & Social Psychology Bulletin*, Vol. 29(11), Nov 2003. pp. 1343-1356.
15. Cordova M. J. et al. Mood disturbance in community cancer support groups: The role of emotional suppression and fighting spirit. // *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 55(5), Nov 2003. Special Issue: Psychosocial oncology. pp. 461-467.
16. Elford J. et al. High-risk sexual behaviour increases among London gay men between 1998 and 2001: What is the role of HIV optimism? // *AIDS*, Vol. 16(11), Jul 2002. pp. 1537-1544.
17. Elhrd J. et al. Authors' response to letter from I.G. Stolte and N.H.T.M. Dukers concerning the paper 'High-risk sexual behaviour increases among London gay men between 1998 and 2001: What is the role of HIV optimism?' // *AIDS*, Vol. 17(13), Sep 2003. pp. 2012-2013.
18. Foster J. H. et al. The attitudes of forensic nurses to substance using service users. // *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*, Vol. 10(5), Oct 2003. pp. 578-584.
19. Gibson B. et al. Optimism, pessimism, and gambling: The downside of optimism. // *Personality & Social Psychology Bulletin*, Vol. 30(2), Feb 2004. pp. 149-160.
20. Grant H. et al. Optimism, Promotion Pride, and Prevention Pride as Predictors of Quality of Life. // *Personality & Social Psychology Bulletin*, Vol. 29(12), Dec 2003. pp. 1521-1532.
21. Greeff A. P. et al. Resilience in families in which a parent has died. // *American Journal of Family Therapy*, Vol. 32(1), Jan-Feb 2004. pp. 27-42.
22. Greenberg J. S. The Effect of Quality of the Relationship Between Mothers and Adult Children With Schizophrenia, Autism, or Down Syndrome on Maternal Well-Being: The Mediating Role of Optimism. // *American Journal of Orthopsychiatry*, Vol. 74(1), Jan 2004. pp. 14-25.

23. *Haines J.* Coping and Problem Solving of Self-Mutilators. // *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 59(10), Oct 2003. pp. 1097-1106.
24. *Helgeson V. S. et al.* Psychological and Physical Adjustment to Breast Cancer Over 4 Years: Identifying Distinct Trajectories of Change. // *Health Psychology*, Vol. 23(1), Jan 2004. pp. 3-15.
25. *Iwanaga M. et al.* Coping availability and stress reduction for optimistic and pessimistic individuals. // *Personality & Individual Differences*, Vol. 36(1), Jan 2004. pp. 11-22.
26. *Jenson W. R. et al.* Positive Psychology and Externalizing Students in a Sea of Negativity. // *Psychology in the Schools*, Vol. 41(1), Jan 2004. Special Issue: Positive Psychology and Wellness in Children. pp. 67-79.
27. *Markham D.* Attitudes towards patients with a diagnosis of 'borderline personality disorder': Social rejection and dangerousness. // *Journal of Mental Health (UK)*, Vol. 12(6), Dec 2003. pp. 595-612.
28. *Markham D.* The effects of the psychiatric label 'borderline personality disorder' on nursing staff's perceptions and causal attributions for challenging behaviours. *British Journal of Clinical Psychology*, Vol. 42(3), Sep 2003. pp. 243-256.
29. *Martin-Krumm C. P. et al.* Explanatory style and resilience after sports failure. // *Personality & Individual Differences*, Vol. 35(7), Nov 2003. pp. 1685-1695.
30. *Segerstrom S. C. et al.* Optimism effects on cellular immunity: Testing the affective and persistence models. // *Personality & Individual Differences*, Vol. 35(7), Nov 2003. pp. 1615-1624.
31. *Smith E. P. et al.* Family, School, and Community Factors and Relationships to Racial-Ethnic Attitudes and Academic Achievement. // *American Journal of Community Psychology*, Vol. 32(1-2), Sep 2003. pp. 159-173.
32. *Stiegelis H. E. et al.* Cognitive adaptation: A comparison of cancer patients and healthy references. // *British Journal of Health Psychology*, Vol. 8(3), Sep 2003. pp. 303-318.
33. *Stolte I. G. et al.* Response to 'High-risk sexual behaviour increases among London gay men between 1998 and 2001: What is the role of HIV optimism?' // *AIDS*, Vol. 17(13), Sep 2003. pp. 2011-2012.
34. *Swickert R. et al.* Direct or indirect, that is the question: A re-evaluation of extraversion's influence on self-esteem. // *Personality & Individual Differences*, Vol. 36(1), Jan 2004. pp. 207-217.
35. *Windschitl P. D. et al.* The Influence of Egocentrism and Focalism on People's Optimism in Competitions: When What Affects Us Equally Affects Me More. // *Journal of Personality & Social Psychology*, Vol. 85(3), Sep 2003. pp. 389-408.
36. *Yamawaki N. et al.* Defensive pessimism, self-esteem instability, and goal strivings. // *Cognition & Emotion*, Vol. 18(2), Mar 2004. pp. 233-249.